



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

### دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته علوم بهداشتی در تغذیه

#### عنوان :

بررسی اثر بخشی مداخله آموزشی خانواده محور براساس مدل رویکرد فرآیند عمل بهداشتی بر رژیم غذایی  
سالم در دانش آموزان دبستانی منطقه ۵ تهران

#### اساتید راهنما :

دکتر امیر پاکپور حاجی آقا

دکتر مریم جوادی

#### استاد مشاور :

دکتر محمدعلی سلیمانی

#### نگارش :

الهه علینقی زاده

زمستان ۱۳۹۵

## چکیده:

مقدمه: تغذیه در دوران نوجوانی نقش بسزایی در سلامت و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیردار دارد و از طرفی والدین نقش مهمی در رفتار تغذیه ای فرزندان دارند و انتخاب غذای سالم در کودکان تحت تاثیر رفتار والدین قرار دارد. آموزش تغذیه به عنوان یکی از جنبه های کاربردی و مهم تغذیه دارای نقش بسزایی در بالا بردن آگاهی عمومی و نهایتاً سلامتی آحاد جامعه است. بنابراین کودکان برای رشد و نمو بهتر و کسب مهارت هایی برای انتخاب صحیح مواد غذایی به آموزش تغذیه نیاز دارند.

هدف: مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر اثر بخشی مداخله آموزشی خانواده محور بر اساس الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی بر رژیم غذایی سالم در دانش آموزان دبستانی منطقه ۵ تهران بود.

روش کار: این تحقیق یک کارآزمایی تصادفی خانواده محور می باشد. تعداد ۲۲۰ دانش آموز دبستانی به روش خوشه ای ، شامل ۱۱۰ نفر دانش آموز و مادران دانش آموزان در گروه مداخله و ۱۱۰ نفر در گروه کنترل در مطالعه شرکت کردند. وضعیت تغذیه در دانش آموزان با استفاده از پرسشنامه دریافت مواد غذایی ( YAQ ( Youth/ Adolescent Questionnaire و مقیاس سازه های الگو آموزشی با استفاده از پرسشنامه تغذیه سالم بر اساس مدل ( HAPA( Health Action Process Approach ارزیابی شد. داده ها مطالعه در دانش آموزان و مادرانشان در دو مرحله (پیش از مداخله ) و در پایان (بعد از ۳ ماه مداخله آموزشی) گردآوری شد. چارچوب مداخله آموزشی الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی برای تهیه مطالب آموزشی والدین بود. مداخله شامل ۳ جلسه آموزش یک ساعته برای والدین و ۵ جلسه آموزش ۴۵ دقیقه ای برای دانش آموزان از طریق سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ و استفاده از ابزار آموزشی بود. برای بررسی تفاوت بین گروهها از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) در صورت نرمال بودن داده ها و آزمون من ویتنی در صورت غیرنرمال بودن داده ها در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته ها: تغییر معنی داری در میانگین و انحراف معیار رفتار تغذیه ای دانش آموزان از جمله مصرف بیشتر لبنیات، میوه و سبزی و میان وعده های غذایی سالم و مصرف کمتر چربیها، غذاهای آماده و میان وعده های غذایی مشاهده شد ( $p < 0/001$ ). از میان سازه های الگو فرآیند عمل بهداشتی تغییر معنی داری در میانگین و انحراف معیار سازه قصد رفتاری، برنامه ریزی برای عمل ، برنامه ریزی برای از عهده بر آمدن، انتظارات پیامد، خطر درک شده، خودکارآمدی عمل ، خودکارآمدی از عهده برآیی و خودکارآمدی بهبود دیده شد ( $p < 0/001$ ).

نتیجه گیری: یک مداخله آموزشی خانواده محور بر اساس الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی می تواند در بهبود وضعیت تغذیه سالم دانش آموزان موثر باشد. هم چنین در برنامه های آموزشی دانش آموزان باید با برگزاری کلاس های آموزش تغذیه بیشتر برای دانش آموزان و مادران به آنها در زمینه بالا بردن اطلاعات تغذیه ای توجه کرد.

کلمات کلیدی : الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی، خانواده محور، آموزش تغذیه، دانش آموزان، خودکارآمدی.